

徐嘉余三天破三个纪录 亚洲仰泳之王是如何炼成的

本报记者 沈梦雪

“徐嘉余,新的亚洲纪录诞生了!”伴随着呐喊和欢呼,徐嘉余再次让人刮目相看。短短三天时间,里约奥运会银牌得主徐嘉余打破了三项纪录:男子100米仰泳亚洲纪录、200米仰泳全国纪录,以及男子50米仰泳全国纪录。

值得一提的是,在男子100米仰泳比赛中,徐嘉余游出51秒86的成绩,不仅打破了亚洲纪录,距离世界纪录保持者肖恩·墨菲的51秒85仅仅相差0.01秒。从里约奥运会的银牌到如今距离世界纪录仅有0.01秒的差距,现在的徐嘉余已经成为浙江游泳队乃至中国游泳男子仰泳的一张王牌。

从“希望之星”到“亚洲仰泳之王” 刻苦勤奋是必经之路

中国男子仰泳曾经陷入几乎没有“准世界级选手”的尴尬局面,因徐嘉余的横空出世而悄然改变。这个内敛寡言的浙江小伙,从2011年崭露头角后,就被视为中国男子仰泳的“希望之星”。

天赋与勤奋,成了他的标签。为何能在泳道中突出重围?徐嘉余想来看看,最后这样回答:“刻苦训练,毕竟天上不会掉馅饼。”

今年冬天,徐嘉余随队去美国训练,虽然换了新环境,他练得依旧扎实。“我大部分时间就是在吃饭、睡觉和训练中度过的。训练安排到100分,我一定做到150分。”当被问到为什么要这样拼时,徐嘉余解释:“只有练得比别人辛苦,自己心里才有底,比

赛就不会太紧张,才能游刃有余。”

徐嘉余曾发过一条微博:“做梦都在游仰泳技术,就是最后到边的时候手砸到床头,痛醒了,我认真不?”的确,这个腼腆的小伙子平时话不多,面对镜头时总是四个字的简短回答。不善表达的他就想闷头训练,努力提高成绩。

要说训练最辛苦的事情,徐嘉余表示就是每年去昆明冬训。在高原训练时,他每天的水中运动量需要达到12000米至13000米。他说:“高原训练已有十几次,习惯了有氧训练,但在高原缺氧环境下,还要竭尽全力在水下憋气,这是现在我主要需克服的困难。”

日复一日简单枯燥的动作,坚持

从追赶对手到超越自我 奥运梦想是终极目标

为出成绩,徐嘉余一直很拼:“我的梦想就是站在奥运会的最高领奖台,这需要一步步地去做。没有一步登天,只有脚踏实地去提高。”有梦想就有动力,这就是他能坚持到现在的原因。

在亚洲,入江陵介曾是100米仰泳的代言人。如今,徐嘉余取而代之

成为新的亚洲新霸主。“这是我第一次真正意义上的超过入江陵介,入江一直是我追赶的目标,终于实现了。”

距离世界纪录有0.01秒的差距,是徐嘉余的小小遗憾,“如果能再做好一点点细节,就可以实现了。”

对于下一个目标,徐嘉余很坦然:“世锦赛冠军和奥运冠军一直是我的目



十几年并非易事。训练时徐嘉余也会喊累,他说他最想实现的愿望就是“我要休息”,如果非要在这个愿望上加上一个期限,他希望是一万年。尽管会喊累,可是对训练,他一点也不马虎,教练徐国义是这么评价他的:“踏实、肯练、愿意沉下心来训练,这样的运动员才有机会出成绩。”

标。我不去想以后的事,不给自己太大压力,我就想坚持做自己。无论哪个赛场,一切都是实力说话,我有这个自信。”

从默默无闻的小辈到能有如今的成绩,徐嘉余都是靠“拼”,全国冠军赛只是一个小舞台,期待徐嘉余能在更大的舞台大放异彩。

面孔

奥沙利文

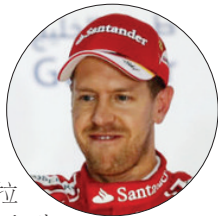
世锦赛首轮10:7击败威尔逊之后,奥沙利文成功打进第二轮,不过赛后他又主动掀起波澜,直言不会再受世

台联的威胁,要用法律来捍卫自己的权利。“我对新闻发布会没有任何问题,有时我说了不该说的,让自己陷入了麻烦之中,但是我却在比赛开始前一天收到了收到一封信说我需要14天内回复,结果这让我搞砸了比赛。”奥沙利文说的是德国大师赛前他接到了这样一封信,令他非常不爽,自那以后他连续五站比赛没有通过第二轮。



维特尔

F1巴林站,法拉利车手维特尔获得了又一个分站冠军,在积分榜上领跑。目前,法拉利以102分在车队积分榜上领跑,梅赛德斯积99分。维特尔的重新夺冠,也标志着法拉利车队重新焕发能量,复苏之后欲引领下一个王朝。



两大数据困扰东部老大 公牛黑八已露苗头

本报记者 马二龙

时隔9年,凯尔特人再次以东部第一的身份杀入季后赛。首战主场面对东部第八的公牛,凯尔特人没能打出应有的统治力,在主场爆冷输球,让不少人都吃了一惊。

事实上,凯尔特人虽然贵为东部第一,但其绝对实力并没有那么强大。本赛季,这支NBA历史上战绩最彪炳的球队百回合只能净胜对手3.1分,这一数据只能排在联盟第七。篮板球和防守是困扰着凯尔特人的两大问题,与公牛的首战暴露无遗。在篮板球方面,凯尔特人输给了公牛17个;在前场篮板方面,他们更是输给了对手8个;而在防守端,绿衫军在上半场做得还算不错,可在下半场尤其是第四节,绿衫军却给了公牛队太多机

会。在比赛的最后12分钟里面,吉米·巴特勒砍下了15分,帮助球队彻底锁定了胜局。

场面上,公牛队反而比凯尔特人更像是握有主场优势的东区第一。在比赛之中,他们比对手打得更自如,并且一直都掌握着比赛的节奏。在常规赛中,公牛队就是一支进攻节奏相对比较慢的球队。此役,他们一直都在降速,并且尽可能的在篮下完成得分。除此之外,他们还有效地控制了篮板球,让绿衫军很难打出转换进攻。

当绿衫军无法打出转换进攻,双方都只能磨阵地战的时候,公牛队就能体现出他们的优势。在场均得分方面,吉米·巴特勒自然无法和小托马斯相比。但从天赋方面比较,巴特勒无

疑比小托马斯出色得多,利用自己出色的天赋在第四节不断取分,令凯尔特人队陷入到了被动之中。

除此之外,凯尔特人在三分线外的准星也有些令人失望。关键的第四节,凯尔特人显得有些哑火,作为一支进攻型球队,没有了转换进攻,没有了三分球,凯尔特人无疑就把命运交到了对手的手中。

因此,绿衫军只能无奈地接受这样一场败仗。在大比分0:1落后的同时,还将主场优势拱手让人。而除了总比分的落后之外,球队在篮板球和在对于重点人的防守上同样有着不小问题。在今后的备战中,凯尔特人必须努力解决,否则被对手黑八也并非不可能。

拉什福德

2016-2017赛季英超进行了第33轮的一场焦点战,英格兰小将拉什福德大放异彩,作为红魔青年军新一代翘楚,拉什福德呈现稳步提升的良好发展态势。本场比赛,他打入破冰关键进球,最终帮助曼联2:0力克领头羊切尔西,除了终结红魔对蓝狮12场的不胜,也成功延缓了对手的夺冠进程。积分榜上曼联60分排在第5,比第4的曼城差4分少赛1场,切尔西75分排在第1,但领先第2的热刺差距缩小到了4分。

